

★ファイティングラボ大森 5月時間割★

【営業時間】月・水・木・金 7:00~22:00 火曜7:00~23:00 土曜 12:00~17:00 日曜 12:00~17:00 祝日 7:00-18:00 (年中無休)

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
	7:00OPEN 7:10START					12:00OPEN 12:10START		
7	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(モーニング) 「無料体験」 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(モーニング) 横山 英隆 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット無し	土日を除く祝日の営業時間は 7:00-18:00となります。 5/5(月)、5/6(火)7:00-18:00 無料体験実施中!! 体験予約はWEBから!!		
8	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング(初心者) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 横山 英隆 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R			7
9	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 横山 英隆 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R			8
10	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 横山 英隆 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R			9
11	フリートレーニング(インストラクター不在)	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(マスパーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 横山 英隆 難易度★強度♥♥ミット1R	フリートレーニング(インストラクター不在)			10
12	フリートレーニング(インストラクター不在)	フリートレーニング(インストラクター不在)	フリートレーニング(インストラクター不在)	フリートレーニング(インストラクター不在)	フリートレーニング(インストラクター不在)	キックボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	
13	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥ミット無し	フリートレーニング(インストラクター不在)	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥ミット無し	フレックスクラス(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット無し	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット1R	
14	キックボクシング(初心者)(中級) 池田 竜司 難易度★強度♥♥ミット1R	フィジカルトレーニング(中級) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥ミット無し	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 「無料体験」 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(マスパーリング) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	ボクシング(有酸素) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット無し	
15	キックボクシング(マスパーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング(マスパーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング(マスパーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング(マスパーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング(マスパーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	総合格闘技(マスパーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	フィジカルトレーニング(中級) 小谷崎 徹 難易度★★強度♥♥ミット無し	
16	キックボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	ボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(コンビネーションミット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 松本 樹弥 難易度★強度♥	キックボクシング(マスパーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	
17	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット1R	キックボクシング(初心者) 池田 竜司 難易度★強度♥ミット1R	※フレックスクラスは音に合わせて行うストレッチクラスの為、自主練習、サンドバッグは禁止となります。 ※マスパークラスに参加する場合は必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を必ず着てお願いいたします。 ※初級、中級問わず必ず必須でございます。 ※回転系の技、バックフロー、キャッチは禁止とします。 ※力任せに攻撃をする方や、インストラクターの指示に従わない方は参加をお断りする場合がございますので予めご了承ください。 ※マスパークラスで参加者が1名の場合はその他レッスンをを行います。※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミットを1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持たせませんのでご了承下さい。 また、途中から参加された方のミットは持てない場合がございます		
18	フリートレーニング(インストラクター不在)	フリートレーニング(インストラクター不在)	フリートレーニング(インストラクター不在)	フリートレーニング(インストラクター不在)	フリートレーニング(インストラクター不在)			17
19	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	ボクシング(ダイエット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 松本 樹弥 難易度★強度♥♥ミット1R	キックボクシング(ダイエット) 「無料体験」 池田 竜司 難易度★強度♥♥ミット1R			18
20	キックボクシング(マスパーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング(マスパーリング) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	ボクシング(有酸素) 「無料体験」 小谷崎 徹 難易度★強度♥ミット無し	キックボクシング(マスパーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	フレックスクラス(初心者) 松本 樹弥 難易度★強度♥ミット無し			19
21	総合格闘技(スパーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	ボクシング(コンビネーションミット) 池田 竜司 難易度★★★強度♥♥♥ミット1R	キックボクシング(マスパーリング) 小谷崎 徹 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	総合格闘技(スパーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し	キックボクシング(マスパーリング) 松本 樹弥 難易度★★★強度♥♥♥ミット無し			20
22	21:45class ends 22:00 close	キックボクシング(自主練習&ミット2R) 池田 竜司 難易度★強度♥ 22:45class ends23:00 close	21:45class ends 22:00 close			21		
						22		

ファイティングラボ大森 インストラクター紹介

店舗代表 小谷崎 徹

1985年1月5日
指導クラス: ボクシング、キックボクシング
指導時間:
月曜日7:00-11:00、19:00-22:00、火曜日7:00-12:00、水曜日19:00-22:00
金曜日7:00-11:00、土曜日12:00-17:00、日曜日12:00-17:00
格闘技歴: キック・空手
笑顔No.1
一言: 美味しく楽しく健康に☆彡



松本 樹弥

2001年10月21日
指導クラス: キックボクシング
指導時間: 水曜日7:00-12:00、木曜日13:00-22:00、金曜日19:00-22:00
格闘技歴: キックボクシング、MMA
若手No.1 一言: 格闘技を楽しみましょう!



横山 英隆

優しさNo.1
1978年6月8日
指導クラス: キックボクシング、ボクシング
指導時間: 木曜日7:00-12:00
一言: 楽しく上手くなりましょう。

店舗SNS

X

Facebook

Instagram

TikTok

YouTube

LINE@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net